



WARMING - UP VOOR DE JEUGD BLESSUREPREVENTIE

F-JEUGD



Inhoudsopgave

Introductie.....	2
Instructie	2
F-jeugd	3

Introductie

FIFA Warming-up Protocol: Tot 50% minder blessures voor sporters van alle leeftijden, nu ook geschikt voor sporters onder 11 jaar!

Het FIFA Warming-up Protocol is een gestructureerd en wetenschappelijk onderbouwd programma dat is ontworpen om de kans op blessures bij voetballers te verminderen. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat dit protocol kan leiden tot een significante vermindering van blessures, met een reductiepercentage van 20 tot 50%. Dit geldt niet alleen voor voetballers, maar ook bij andere sporten is dit bewezen.

In eerste instantie werd het FIFA Warming-up Protocol ontwikkeld voor kinderen van 11 jaar en ouder, maar later heeft FIFA aanpassingen doorgevoerd om het ook geschikt te maken voor kinderen onder de 11 jaar. Dit betekent dat spelers van alle leeftijden nu kunnen profiteren van dit effectieve blessurepreventieprogramma.

Het FIFA Warming-up Protocol, vermindert niet alleen het blessurerisico maar legt ook een sterke basis voor lichamelijke ontwikkeling. Met gerichte oefeningen worden motorische vaardigheden gestimuleerd en verbeterd, wat bijdraagt aan coördinatie, balans en lichaamsbewustzijn. Een waardevolle investering voor zowel korte- als lange termijn prestaties.

Instructie

Het FIFA Warming-up Protocol bestaat uit vijf delen met elk verschillende oefeningen. Voor de F-jeugd is er één deel, voor de E-jeugd zijn er twee delen, en voor de D-jeugd zijn er ook twee delen. De eerste delen van de E-jeugd en D-jeugd worden gebruikt in de eerste helft van het seizoen, terwijl de tweede delen worden toegepast in de tweede helft.

Elk deel omvat zeven oefeningen die gebaseerd zijn op hetzelfde principe, maar steeds uitdagender worden gemaakt. Hieronder zijn de oefeningen beschreven, inclusief het aantal herhalingen/sets. FIFA adviseert om het protocol twee keer per week te volgen voor optimale resultaten.

Als een oefening voor een individuele speler te makkelijk is, mag worden gekozen om door te gaan naar het volgende level. Indien een oefening te zwaar blijkt voor een individuele speler, kan worden overwogen een niveau terug te gaan. Wel word geadviseerd om dit specifieke onderdeel te trainen zodat de speler weer op niveau komt. Dit trainen kan worden gedaan onder begeleiding van een van de fysiotherapeuten van Sanos.

Voor eventuele verdere instructies met video kan het Youtube Channel **@FAIGrassroots** worden bezocht. Klik op de playlists/afspeellijsten en klik Fifa 11+ kids aan. Hier zijn alle 7 oefeningen nogmaals uitgelegd met beeldmateriaal.

Of klik/kopieer de link: <https://www.youtube.com/@FAIGrassroots/playlists>

F-jeugd

Oefening 1: commando stop

- Neem een stuk van 20 meter. Laat de spelers op een rustig tempo joggen.
- Roep willekeurig links of rechts.
- De spelers moeten dan stoppen op het been van de genoemde kant. (Bv: als je links roept, moeten de spelers op hun linkerbeen gaan staan.)
- Doe dit 5 keer in het stuk van 20 meter. (1x per 4 meter.)
- Laat de spelers dan weer terug joggen en herhaal dit nog 2 keer.

Hoeveel keer: totaal 3 keer 5 commando's.



Oefening 2: schaatssprongen

Instructie:

- Laat de spelers van het linkerbeen naar het rechterbeen springen
- Zorg ervoor dat je op 1 been land
- Doe dit in totaal 10 keer, (5 per kant)
- Laat de spelers dan weer terug joggen en herhaal dit nog 1 keer

Hoeveel keer: totaal 2 keer 10 sprongen (5 elk been)



Oefening 3: 1-been stand overgooien

Instructie:

- Maak tweetallen met 1 bal
- Ga 3-5 meter uit elkaar staan
- Ga op 1 been staan
- Gooi de bal over naar je maatje, deze gooit de bal weer terug
- Elke speler gooit de bal 5 keer
- Wissel van dan been en herhaal

Hoeveel keer: 1x links 5 worpen, 1x rechts 5 worpen



Oefening 4: plank tunnel

Instructie:

- Maak tweetallen met 1 bal
- 1 speler maakt een tunnel door op de handen en voorvoeten te gaan staan
- De andere speler rolt de bal er onderdoor
- Doe dit 15 seconde lang
- Wissel dan om
- Doe dit zodat elke speler 2 keer de bal heeft gerold.

Hoeveel keer: 2 keer 15 seconde per speler



Oefening 5: 1-been hup

Instructie:

- Neem een stuk van 20 meter
- Laat de spelers 5 keer naar voren springen op hun linkerbeen
- Vervolgens 5 keer op hun rechterbeen
- Laat de spelers terug joggen
- Herhaal dit nog 1 keer

Hoeveel keer: 2x 5 hups per kant



Oefening 6: spiderman

Instructie:

- Iedere speler heeft een bal nodig
- Maak een bruggetje door op je voeten en handen te staan met de buik naar boven
- Leg de bal voor de voeten
- Raak de bal met een voet lichtjes aan, wissel steeds per voet.
- Hou dit 15 seconde vol
- Herhaal dit 3 keer

Hoeveel keer: 3x15 seconde



Oefening 7: koprol

Instructie:

- Ga op je hurken zitten
- Zet 1 elleboog op de grond met onderarm ook op de grond
- Doe vanuit deze positie een koprol
- Doe dit 6 keer, wissel steeds welke onderarm je eerst neerzet.

Hoeveel keer: 6 keer totaal

